

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи,
проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Методика проведення занять з пілатесу, рівень І)

(для всіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2019

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Методика проведення занять з пілатесу, рівень І) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 43 с.

Укладач О. І. Четчикова

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання, протокол № 6 від 20 грудня 2018 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ СИСТЕМИ «ПІЛАТЕС».....	5
1.1 Історія виникнення та розвитку системи «Пілатес».....	6
1.2 Оздоровча дія вправ системи «Пілатес».....	8
1.3 Зміст і головні принципи системи пілатес.....	11
2 МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ «ПІЛАТЕС».....	17
2.1 Методичні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня.....	18
2.2 Методичні особливості виконання вправ системи «Пілатес» першого рівня.....	28
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	43

ВСТУП

Навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) збільшує навантаження на організм студентів, особливо в період екзаменаційної сесії. Головною причиною погіршення здоров'я студентської молоді є низький обсяг рухової активності, що відбивається на функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної системи та дихальної, що призводить до погіршення працездатності всього організму й особливо мозкової діяльності; зниження уваги, ослаблення пам'яті, порушення координації.

З огляду на вище зазначене, питання збереження та зміцнення здоров'я студентів є дуже актуальними на сьогодні. У зв'язку з цим зараз особливо важливо оновлення форм і методів роботи з фізичного виховання студентів. Також назріла необхідність у формуванні у студентів пріоритетів здорового способу життя, збільшення режиму рухової активності й розробка програм, які задовольняють потреби студентів, підвищують мотивацію та інтерес до занять фізичною культурою.

Фізична культура – невід'ємна частина життя людини. Вона займає досить важливе місце в навчанні, роботі людей. Заняття фізичними вправами значно впливає на працездатність членів суспільства, саме тому знання й уміння у сфері фізичної культури повинні закладатися в освітніх установах. Чималий внесок у справу фізичного виховання та навчання фізичній культурі вносять ЗВО. З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО необхідно максимальне залучення студентів, зокрема віднесених до спеціальної медичної групи до фізкультурно-оздоровчих занять, заснованих на найпопулярніших видах рухової діяльності, зокрема з використанням різних фітнес-програм.

Сьогодні слово «фітнес» знайоме кожному, хто піклується про здоров'я та хоче мати чудовий вигляд, про нього говорять, пишуть, сперечаються. Слово «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit», що в перекладі означає «відповідати», «бути в хорошій формі». Фітнес передбачає відповідність різних

вправ, занять та інших способів поліпшення здоров'я, корекції фігури та загального зміцнення організму.

Фітнес – це не спорт, який передбачає професійні заняття, спрямовані на досягнення кращих результатів. Це оздоровча методика фізичних вправ, а також певний спосіб життя, наповнений усвідомленням перемоги над собою, почуттям радості й гордості своїми успіхами, що веде до фізичного і ментального здоров'я людини.

Одним з різновидів фітнес-тренування є пілатес, який має популярність у цей час. Пілатесом можуть займатися люди абсолютно різного віку та статі, а також із різним рівнем фізичної підготовки. Методика пілатесу ефективно допомагає розвитку витривалості, сили, координації, покращує гнучкість і вміння рухатися. Комплекси вправ із пілатесу включають у роботу велику кількість великих та малих м'язових груп одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, яка відіграє ключову роль у формуванні правильної постави та красивої фігури.

1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ СИСТЕМИ «ПІЛАТЕС»

Заняття з системи пілатесу тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш подовжену форму, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему. Вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів преса та спини, поліпшення гнучкості та рухливості в суглобах. Як жодна інша, програма пілатес допомагає розвитку позитивного мислення та боротьби зі стресами. Пілатес вчить свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність.

На думку Джозефа Пілатеса, вправи повинні приносити задоволення та бути доступними. Він уважав, що багато традиційних програми малопривабливі, а вправи занадто складні недостатньо ефективні. Суть методу пілатес полягає в отриманні задоволення від занять, а не від виснажливого тренування, що приносить біль. Заняття за методикою пілатесу не забирає

багато часу. Що особливо актуально для сучасної ділової людини. Хоча Джозеф Пілатес жив в іншу епоху, але розумів, що фізична і розумова зайнятість вимагає економічної системи – мінімальних витрат часу з максимальною користю для гармонійного розвитку людини.

Потрібно сказати, що система «Пілатес» виникла не на порожньому місці. З початку минулого століття розроблялися та впроваджувалися багато інших методів фізичного вдосконалення, добре знайомі Джозефу Пілатесу. Наприклад, методики Александера та М. Фельденкрайза. Метод Александера базується на єдності фізичного, емоційного й ментального стану людини. Його методика дає змогу усунути зайву м'язову напруженість, успішно боротися зі стресом, відновлювати здоров'я.

Вправи системи М. Фельденкрайза призначені для відновлення природної грації та свободи рухів, усунення непотрібного м'язового «затиску». Фельденкрайз вчив здатності рухатися з мінімальними зусиллями й максимальною ефективністю, розуміючи, як працює тіло. Він підкреслював, що необхідно навчитися розслаблятися та знаходити власний ритм. Під час виконання вправ велике значення надається свідомості. Тонке, досконале управління рухами й координацією приходять тільки після вдосконалення чутливості.

До безліч систем, спрямованих на гармонізацію розуму, тіла та духу, належить і практика йогів. Пілатес багато запозичив саме з цієї системи. Система вправ «Пілатес» відноситься до методів тренування, в яких удосконалюється не тільки тіло за допомогою розвитку фізичних якостей, але й розумові та інтелектуальні можливості.

Історія виникнення та розвитку системи «Пілатес»

Джозеф Губертус Пілатес народився недалеко від міста Дюссельдорфа в Німеччині. Одного разу він прийняв рішення подолати свою фізичну неміч і присвятив себе тому, щоб стати фізично сильною людиною. Пілатес вивчав, удосконалювався та досяг професіоналізму в різній діяльності, зокрема в бодібілдингу, дайвінгу, лижному спорті й гімнастиці, і став розробляти власну програму фізичного вдосконалення, яку згодом назвав «Мистецтвом контролю» («The Art of Contrology»). До 14-ти років він був настільки розвинений фізично, що згодом позував як модель для анатомічних малюнків.

У 1912 році Пілатес переїздить до Великобританії. Під час I світової війни він став військовополоненим. У таборі для військовополонених, працюючи медбратом у госпіталі, він створив програму вправ, яка продемонструвала свою ефективність і зберегла життя ув'язнених у час епідемії грипу. Після війни, Пілатес повернувся до Німеччини, де продовжував роботу над своєю програмою. У 1926 році, повністю розчарувавшись у Німеччині, Джозеф вирішується на подорож до Сполучених Штатів Америки.

Прибувши в Нью-Йорк, Джозеф відкрив свою першу студію. У сорокових роках студія Пілатесу досягла своєї популярності в танцювальних колах. У 60-і роки багато танцівників акторів, гімнастів і спортсменів Нью-Йорка відвідували студію. Одним зі знаменитих відвідувачів був Джордж Баланчин, який запросив Джозефа Пілатеса інструктувати свою балетну трупу New York City Ballet. З початку 60-х років зростає популярність методу Пілатеса. У наступні роки все більшу кількість людей відкривали для себе переваги техніки пілатесу, яка стала однією з найпопулярніших фітнес-програм.

Оригінальна послідовність вправ, розроблена Джозефом Пілатесом у двадцяті роки, була не просто набором фізичних дій, відокремлених від інших аспектів життя. Частиною програми здоров'я було приватний фізичний стан і гарне самопочуття. Пілатес пропонував не просто формальний підхід до

практики, але завжди адаптував вправи під індивідуальні потреби своїх учнів. У наслідок цього, не дивлячись на те, що загальні принципи пілатесу незмінні, стилі викладання та підходи до методу сьогодні мають деякі відмінності.

На розвиток системи вплинув досвід пілатесу, його вивчення різних видів спорту та тренувальних режимів, східних і західних дисциплін.

1.2 Оздоровча дія вправ системи «Пілатес»

Метою та завданнями занять за системою «Пілатес» є зміцнення здоров'я, підвищення гнучкості, розвиток сили та контролю над м'язами (особливо їхнього глибинного шару) при максимальному подовженні тіла. Особлива увага приділяється концентрації уваги та правильному диханню. Суть системи «Пілатес» полягає в отриманні задоволення від заняття, а не у виснажливому тренуванні, що приносить біль. Велике значення Пілатес надавав впевненості в досягненні успіху, в позитивної віддачі від вправ. Ніякі інші вправи не надають такого м'якого впливу на тіло, одночасно тренуючи його. Тренування безпечно, практично не існує протипоказань, пілатесом можна займатися в будь-якому віці, перебуваючи в будь-якій фізичній формі.

Отже, оздоровче значення системи пілатес полягає:

- у формуванні здорового способу життя;
- поліпшенні діяльності центральної нервової системи: розвивається концентрація уваги й образне мислення. Багато в чому це пов'язано з одним із базових положень системи пілатес: взаємозв'язку фізичної та розумової активності в процесі виконання вправ;
- балансі фізичного та розумового аспектів. Філософське значення системи полягає у спільному тренуванні тіла й розуму. Паралельно з фізичною роботою поліпшується кровопостачання неактивних клітин мозку — це безпосередньо позначається на розумових процесах, що багато в чому сприяє зниженню напруги, стресу;

- поліпшення функцій дихальної, серцево-судинної системи: всі без винятку вправи, використовувані в системі «Пілатес», виконуються з акцентом на правильне дихання;
- розвитку силових здібностей, силової витривалості та координаційних здібностей, гнучкості та рухливості в суглобах;
- формування правильної постави;
- профілактики болю в області спини;
- підвищення обмінних процесів;
- поліпшення статури;
- зняття м'язової напруги;
- зміцнення м'язів;
- запобігання травматизму (завдяки вправам, що розвивають м'язову гнучкість і рухливість суглобів і хребта.

Систему тренування «Пілатес» розробив майже сто років тому Джозеф Губертус Пілатес. Ця система оздоровлення, збагачена новими педагогічними технологіями та інноваційними підходами, користується сьогодні величезною популярністю в усьому світі. Багато років метод пілатесу залишався практично невідомим за межами кола професійних танцівників. Сьогодні ж його застосовують у клініках, у лікувальній фізкультурі, у фітнес-центрах, у школах танцювального мистецтва.

Джозеф Пілатес розробив 34 вправи, а сьогодні їх створено вже 500. Розвиток методики пілатесу пішло не тільки за принципом поглиблення знань про організацію людського організму, але й за принципом інтеграції в інші тренувальні методики. Прикладом цього напряму розвитку може слугувати поява йоголатеса, і аквапілатес. Більшість різних методик розраховано на повторення кожного руху, а вправи системи «Пілатес» дуже багатопланові, і головне – задіють велику кількість м'язів, вимагаючи точності й повного зосередження на тому, що потрібно робити.

Метод пілатесу за майже сторічну успішну історію дав якісно новий поштовх розвитку фітнес-індустрії саме в той час, коли вона зайшла в глухий

кут у створенні нових оздоровчих і тренувальних програм. Сучасний погляд на здоровий стиль життя, незадоволеність результатами модних програм минулого, викликали останніми роками спалах інтересу до так званого ментального фітнесу методикам оздоровчого тренування, заснованих на нерозривному зв'язку тіла та свідомості.

Пілатес часто називають «методом зірок», оскільки шанувальниками пілатесу стали такі зірки, як Кетрін Зета-Джонс, Камерон Діаз, Мадонна, Джулія Робертс, Дженет Джексон, Кортні Лав та інші. У Латвії однією з найбільших прихильниць методики пілатесу є всесвітньо відома балерина Ілзе Лієпа. Сьогодні пілатес широко використовують не тільки артисти балету, спортсмени, які отримали травми хребта, але і звичайні люди, що бажають позбутися від болю в різних відділах хребта, що виникли від сидячої роботи або від різних перевантажень хребетного стовпа. Систематичні заняття пілатесом дають змогу не тільки уникнути травм, зміцнюючи м'язи спини, але й слугують прекрасним методом реабілітації.

Близько 1 500 «Пілатес-студій» відкрито сьогодні в США, 500 – в Англії. Форпостами сучасного пілатесу вважається студія Рона Флетчера (Ron Fletcher) у Беверлі-Хіллс, школа Мері Боуен (Mary Bowen) у Нотемптоні, штат Массачусетс, студія Романи Киржановської (Romana Kryzanowska) у Нью-Йорку. Усі вони дійсні учні Пілатеса і, незважаючи на похилий вік, до цього дня викладають. У Лондоні кращою школою Body Control Pilates Лінн Робінсон (Lyne Robinson), клієнтами якої свого часу були Х'ю Грант і Ліз Херлі. У Канаді новаторами в сфері контрології є сімейна пара Ліндсей і Мойра Меріфью (Lindsay and Moira Merrithew), які створили власний стиль Stott Pilates. Головний офіс «Стотт» базується в Торонто, але студії розкидані по всьому світу.

На основі пілатесу балерина Ілзе Лієпа створила власну методику «Ілзе Лієпа Метод», якій навчають у її London Body School.

1.3 Зміст і головні принципи системи вправ «Пілатес»

Філософія пілатесу заснована на екзотеричній точці зору, тобто досягненні міцного здоров'я на фундаменті рівноваги фізичних, розумових і духовних якостей людини.

Усю свою філософію Джозеф Пілатес виклав у лаконічній фразі. «Здоров'я - перший складник щастя». Він уважав, що для досягнення щастя необхідно майстерно управляти своїм тілом. «Якщо в тридцять ви закріпачені й не у формі – ви старі. Якщо в шістдесят ви рухливі й сильні, – ви молоді». Ставлення пілатесу до здорового стилю життя перегукується з постулатами, розробленими ще в Стародавній Греції та Римі. Антична концепція здоров'я, викладена Платоном, зводиться до кількох базових положень:

1. Здоров'я трактується як гармонія та пропорційність, оптимальне співвідношення тілесних і душевних складових людського єства.

2. Важливо неухильно слідувати своєю природою і загальною природою речей.

3. Здорове життя ґрунтується на керівництві розуму.

4. Головні духовні якості здорової людини – розсудливість і самовладання, завдяки яким людина стійко переносить позбавлення та лиха, не залежить від зовнішніх впливів і благ.

5. Звернення до самого себе – це необхідна умова здорового способу життя. Прагнучи до здоров'я та врівноваженості, «точку опору» слід шукати не зовні, а в собі, бо зовнішні блага минуці, не належать тобі й можуть принести лише тимчасове задоволення чи насолоду, але не забезпечують стійкого становища в світі.

Якщо говорити науковою мовою, то вже доведено, що тренування підвищують приплив крові до головного мозку й рівень гормону росту в його клітинах. Дослідження довели, що фізична активність безпосередньо обумовлюється хімічними процесами, які відбуваються в мозку, позитивно змінюють настрій. Люди похилого віку, які ведуть спортивний спосіб життя, мислять так само чітко та ясно, як молоді.

Віра та впровадження філософії пілатеса допомагають досягати дивовижних змін, до того ж не тільки в зовнішності, але й у самопочутті. Потрібен якийсь час, щоб зрозуміти сутність кожної вправи й почати насолоджуватися свободою рухів. Метод пілатесу вчить розуміти своє тіло та забезпечує необхідними інструментами для самостійних тренувань.

Джозеф Пілатес ніколи не формулював якихось постулатів свого методу, при уважному вивченні залишених ним письмових і кіноматеріалів можна без труднощів виявити низку принципів. У різних школах чи напрямках пілатесу цей перелік може мати деякі незначні відмінності, але в нього обов'язково входять дихання, зосередженість, пошук центру, контроль, точність і плавність. Вони визнані всіма і як основоположні й лежать в основі всіх вправ.

1. Дихання.

Дихання є сполучною ланкою для всіх інших основоположних принципів. Дихання становить один із ключових процесів життя загалом. Дихальні м'язи є єдиними з усіх скелетних миші, без яких життя неможливе. Ми часом ставимося до дихання як до чогось само собою зрозумілого.

Фізіологами було встановлено, що нервові імпульси з дихального центру поширюються на особливих умовах нервових шляхах на кору мозку й відчутно впливають на її тонус: вдих підвищує, а видих знижує їх. Отже, максимальних силових зусиль вдається досягти саме в момент затримання дихання на видиху.

Кожну вправу програми пілатесу має свій режим дихання. Для більшості вправ існує одне загальне правило: вдихайте, готуючись до руху; видихайте в процесі руху. Виконання руху на видиху дає змогу розслаблятися та уникати перенапруги. Це також оберігає від затримання дихання, що спричиняє непотрібне перенапруження та стрес. У зв'язку з постійним залученням у роботу м'язів черевного преса під час виконання всіх вправ системи пілатесу використовується, переважно, реберний тип дихання.

Для отримання максимальної користі під час виконання вправ із системи пілатесу активно використовуються різні способи дихання. Контроль за

диханням здійснюється за трьома головними аспектами, які називаються: «бічне дихання», «дотримання ритмічного малюнка» і «активне дихання».

Бічне дихання (його також називають ребровим) здійснюється шляхом розширення грудної клітки при збереженні постійної напруги глибоких м'язів живота, як на вдиху, так і на видиху. Це зовсім інша модель дихання порівняно з тією, де при вдиху діафрагма опускається, а м'язи живота розслабляються, дозволяючи стінці черевної порожнини випинатися вперед (діафрагмовий, або черевний, тип дихання). Бічне дихання використовується з тією метою, щоб зберігати напругу м'язів живота під час виконання вправ, оскільки стабільність тулуба надзвичайно важлива для захисту хребта під навантаженням. Це ні в якому разі не означає, що дихати животом погано та що діафрагма не грає життєво важливу роль у процесі дихання. Просто бічний тип дихання переважніше на заняттях із пілатесу.

Дотримання ритмічного малюнка. Для кожної вправи встановлений свій ритм дихання. В одній фазі повинен відбуватися вдих, а в іншій – видих. Це робиться для того, щоб не затримувати дихання, особливо коли вправа пов'язана з великим фізичним навантаженням. Затримання дихання, зазвичай, супроводжується сильною напругою м'язів, а також небажаним і потенційно небезпечним підвищенням артеріального тиску. Видих у фазі максимального напруження допомагає цього уникнути. Встановлений ритм дихання може також впливати на роботу м'язів. Наприклад, видих активізує глибокий м'язовий шар черевної порожнини, який утворюють поперечні м'язи живота. Нарешті, ритмічне дихання задає динамічний ритм і самій вправі. Кожна вправа в пілатесі має свої особливості. Деякі вправи або їхні окремі фази виконуються плавно й повільно, а інші – трохи швидше й різкіше. Мінлива динаміка надає тренуванню різноманітність і більше відповідає ритму повсякденній діяльності.

Особливе місце в системі пілатесу займає дихання. Існують такі специфічні вправи, як, наприклад, «Сотня», в якому видих робиться не просто із зусиллям, але й має переривчастий характер, тобто розбивається на окремі

частини, щоб краще контролювати роботу м'язів живота й особливо внутрішніх міжреберних м'язів. Так само здійснюється і вдих, але при цьому акцент переноситься на роботу зовнішніх міжреберних м'язів. І вдих, і видих під час виконання цієї вправи робляться в п'ять прийомів. При цьому кожен раз відповідні м'язи скорочуються трохи сильніше.

Навчання правильному диханню за методикою пілатесу – досить складний процес. Головне пам'ятати, що ритм дихання під час виконання вправ повинен практично збігатися з ритмом звичайного дихання людини.

2. Зосередженість.

Зосередженість – це заглибленість у що-небудь і здатність концентрувати свою увагу на одній меті. У цьому випадку це є оволодіння конкретною вправою системи пілатесу досконало. Учні повинні прагнути виконувати вправи настільки правильно, наскільки їм дозволяє поточний рівень підготовки. Це вимагає концентрації уваги. До початку виконання вправи необхідно подумки пройти по його складовим моментам, для чого може знадобитися від кількох секунд до однієї-двох хвилин. При цьому потрібно уявити собі модель дихання, а також усі м'язи, які будуть залучені. Зосередьтеся на правильному положенні тіла та його стабілізації в кожен момент виконання вправи. Концентрація уваги повинна зберігатися протягом усього тренування.

3. Центрування.

Під центруванням Джозеф Пілатес розумів необхідність створення так званого «центру сили» – розвиток сили черевного преса, нижньої частини спини, стегон і сідничних м'язів, що є основою виконання багатьох вправ. Уся енергія під час виконання вправ виходить саме від «центру», прямуючи назовні до кінцівок, координує всі рухи. М'язи живота слугують опорою хребту та внутрішнім органам, утворюючи натуральний корсет. Оскільки центр ваги тіла людини розташований порівняно високо, а опорна площа (площа двох підшов і відстані між ними) незначна, стійкість тіла дуже невелика, то для утримання рівноваги потрібно добре розвинена мускулатура черевного преса, спини, сідничних м'язів, м'язів і зв'язок, що зміцнюють тазостегнові суглоби. Це

призводить не тільки до зайвого навантаження на м'язи поперек, болів в області спини, але й порушення постави, випинання живота та появи надлишків жиру навколо поясниці.

Саме тому всі вправи в системі Джозефа Пілатеса починаються напругою м'язів «центру сили». Необхідно уявити розтягування у верхній частині корпусу, що починаються від стегон. Ця дія «потягування» автоматично повертає цільову зону «центру сили» до роботи й допомагає зняти навантаження з нижньої частини спини.

У багатьох вправах із системи пілатесу акцент робиться на «наближення пупка до поперек», використовуючи черевні м'язи, з метою зміцнення довгих м'язів спини, розташованих уздовж хребта. Це дія не тільки значно посилює та розтягує м'язи нижньої частини спини, а також призводить до створення плоскої черевної стінки. «Наближення пупка до поперек» дуже часто плутають з втягуванням живота, але необхідно зрозуміти різницю. Втягування живота автоматично спричиняє затримання дихання, що є повною протилежністю бажаного ефекту. У методиці пілатесу рекомендується уявити притискання живота до поперек, або «як, мотузок закріплений до пупка з внутрішнього боку живота та тягне його до хребта». Для збереження правильної постави тіла необхідна хороша м'язова витривалість, і її підвищення є однією з головних цілей цього методу. За допомогою системи пілатесу зменшується м'язовий дисбаланс. М'язи живота розвиваються настільки, що вони утримують «плоским» живіт не тільки під час виконання вправи, але й при ходьбі, стоянні й інших рухах. Коли м'язи, що утворюють «центр сили» стануть натренованими, можливе подальше просування за методикою пілатесу. Без цього наступні вправи будуть нездійсненні або можуть призвести до перенапруження м'язів спини та болів у цій області.

4. Точність і контроль.

Методика пілатесу – це своєрідна структура вправ, що поступово зачіпає всі групи м'язів. Усі рухи плавні й повільні. Головна вимога – максимально домогтися точності та чіткості у русі можна при постійному фізичному

контролі тіла. Точність та необхідний чіткий контроль, який допомагає звільнити розум.

5. Плавність.

Граціозність виконання курсу вправ починається тоді, коли один рух плавно переходить в інший. Кожну вправу або рух має свою точку початку та завершення. Головне завдання — зробити такі точки одним цілим протягом заняття.

Тривалість одного заняття коливається від 45 до 90 хвилин і залежить від рівня підготовленості тих, хто займається. Система пілатесу передбачає групові та індивідуальні заняття. У середньому, людина, яка займається 2–3 рази на тиждень за системою пілатес, зможе побачити позитивні результати вже через 16–20 занять.

2 МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ «ПІЛАТЕС»

У пілатесі існують різні підходи до структури тренувальних програм. Джозеф Пілатес рекомендував певну послідовність виконання вправ, яка необхідна для дотримання м'язового балансу, логічної послідовності та принципу переходу від простого до складного. Методика проведення занять за системою «Пілатес» диференціюється відповідно до віку, рівня фізичної підготовленості студентів, будується відповідно до мети та завдань окремого заняття. Головною формою практичної реалізації пілатесу в закладі вищої освіти (ЗВО) є «класичний урок гімнастики» під керівництвом фахівця з періодичністю два рази на тиждень.

З огляду на особливості фізичного стану студентів, під час групових занять необхідно підбирати вправи залежно від їхньої складності. До рівнів складності системи «Пілатес» належать базовий, початковий, середній, підвищеної складності. На початку занять пілатесом використовуються базові вправи, які відповідають рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів. Також із програми виключаються вправи, які спричиняють дискомфорт або протипоказані з медичних міркувань. Коли студенти набули певного досвіду, можна починати поступово вводити в тренувальні програми початкового та середнього рівня складності. Програма підвищеної складності передбачає вдосконалення техніки базових вправ, а також вивчення нових модифікованих вправ. Поступовий перехід з одного рівня на інший дасть змогу краще контролювати успіхи, змусить працювати з повною віддачею та отримувати від цього задоволення.

2.1 Методичні особливості виконання вправ системи «Пілатес» базового рівня

Програма базового рівня системи «Пілатес» складається, зазвичай, із п'яти-семи вправ, які є найлегшими за технікою виконання. Вправи необхідно виконувати, зберігаючи головні принципи та методичні особливості системи пілатес, подані в п. 1.3–1.4

Головні завдання базового рівня:

- ознайомитися з методичними особливостями виконання вправ;
- навчитися правильному диханню;
- сприяти розвитку сили м'язів живота, спини, ніг, сідниць;
- сприяти збільшенню рухливості суглобів;
- навчитися концентрувати увагу на м'язових відчуттях при виконанні вправ;
- опанувати природним ритмом і плавністю рухів.

Головні методи навчання вправам:

- повторний;
- розчленовано-конструктивної вправи;
- цілісно-конструктивної вправи.

Далі подані засоби базового рівня системи «Пілатес»

Сотня

Спрямованість рухової дії (РД): активізація дихання, циркуляції крові, підготовка організму до виконання наступних вправ; розвиток сили (силової витривалості) м'язів живота.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

1. Початкове положення (п. п.) – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінних суглобах (рис. 2.1).



Рисунок 2.1

2. Підняти верхню частину тулуба. Нижній край лопаток щільно притиснутий до підлоги. Сідниці напружені, коліна разом. Виконувати ударні рухи руками вгору-вниз. На п'ять рахунків – вдих, на п'ять – видих (рис. 2.2).



Рисунок 2.2

Виконати від 20–30 до 100 дихальних рухів. Темп швидкий.

Скручування-розкручування

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, збільшення рухливості грудного й поперекового відділів хребта, плечових суглобів.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

1. П. п. – Лежачи на спині, руки вздовж тулуба або вгору, ноги зігнуті в колінних суглобах (рис. 2.3).



Рисунок 2.3

2. Зробити вдих, на видиху підняти верхню частину тулуба, притискаючи підборіддя до грудей (рис. 2.4).



Рисунок 2.4

3. Прийняти положення сидячи, ноги зігнуті в колінних суглобах, руки вгору, спина пряма (рис. 2.5).



Рисунок 2.5

4. Округливши спину, повернутися в п. п (рис. 2.6, 2.7).



Рисунок 2.6

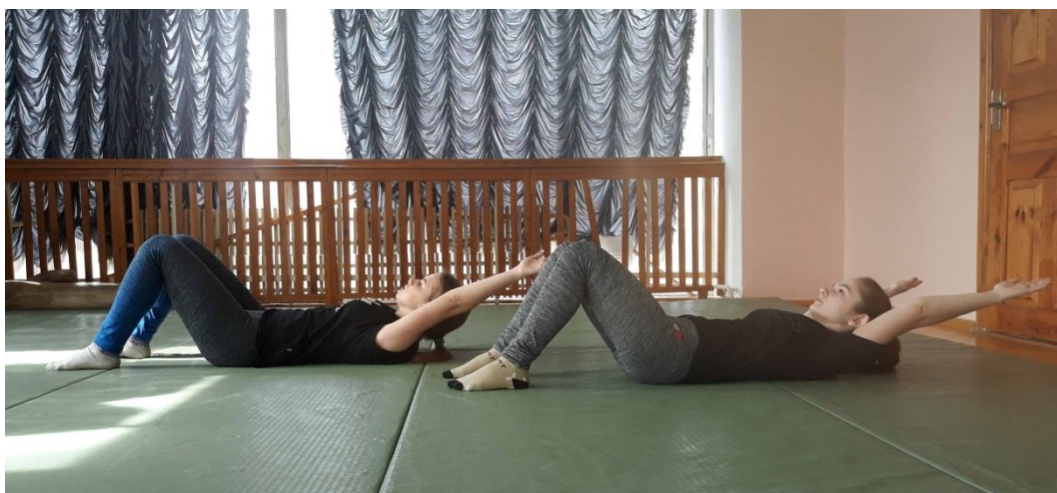


Рисунок 2.7

Виконати вісім-десять разів. Темп повільний.

Кругові рухи ногами

Спрямованість РД: збільшення рухливості кульшових суглобів розтягнення підколінних сухожиль, розвиток сили м'язів ніг.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

1. П. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінних суглобах. Поперек щільно притиснутий до підлоги (рис. 2.8).



Рисунок 2.8

2. Підняти праву (ліву) ногу вперед, розгорнувши її назовні від стегна. Виконати коло правої (лівої) ногою, носок натягнутий. Вдих – на початковій фазі руху, видих – на завершальній. Розтягувати ногу від тазостегнового суглоба. Верхня частина тулуба повинна бути нерухомою (рис. 2.9).

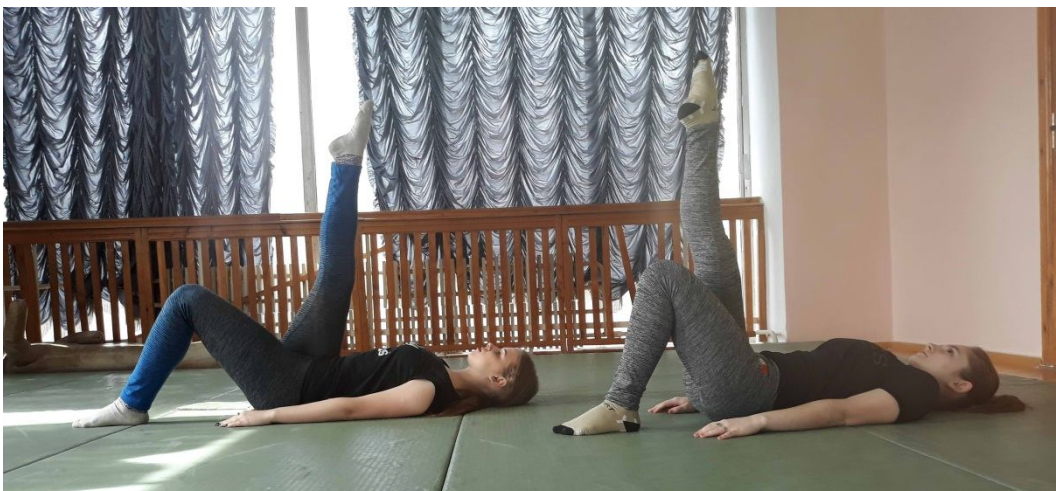


Рисунок 2.9

Виконати по шість-вісім разів кожною ногою. Темп повільний.

Перекасти на спині

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, координаційних здібностей (рівноваги), збільшення рухливості грудного та поперекового відділів хребта, масаж спини.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації.

1. П. п. – сидячи в угрупованні (рис. 2.10).

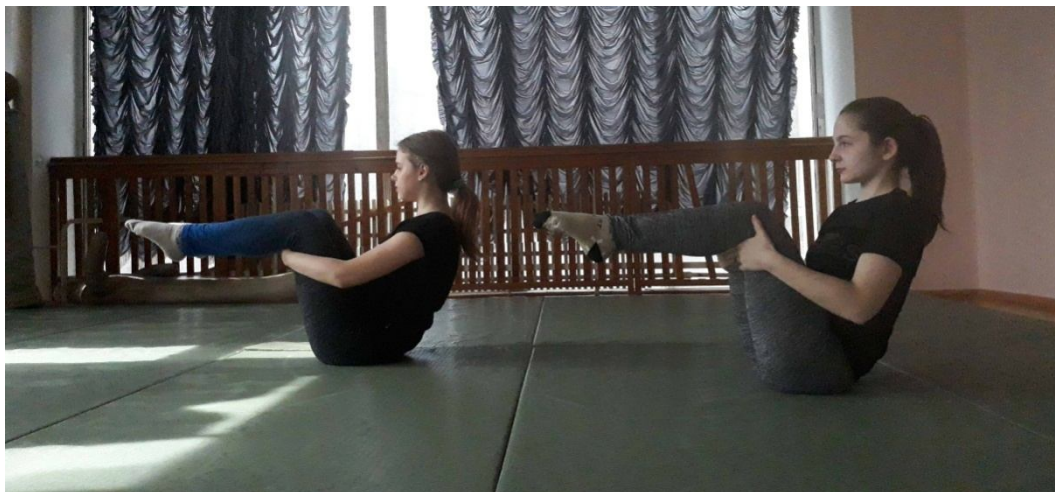


Рисунок 2.10

2. Вдих – округлити спину, на видиху виконати перекаст назад до краю лопаток. Ліктями тягнутися в боки (рис. 2.11, 2.12).



Рисунок 2.11



Рисунок 2.12

2. Повертаючись у п. п., балансувати 3 – 5 с на ділянці куприка (рис. 2.13).



Рисунок 2.13

Виконати шість-вісім разів. Темп повільний.

Розтягування м'язів ніг

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, стегон, сідниць, попереку; збільшення рухливості кульшових, колінних суглобів.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації.

1. П. п. – лежачи на спині в угрупованні (рис. 2.14).

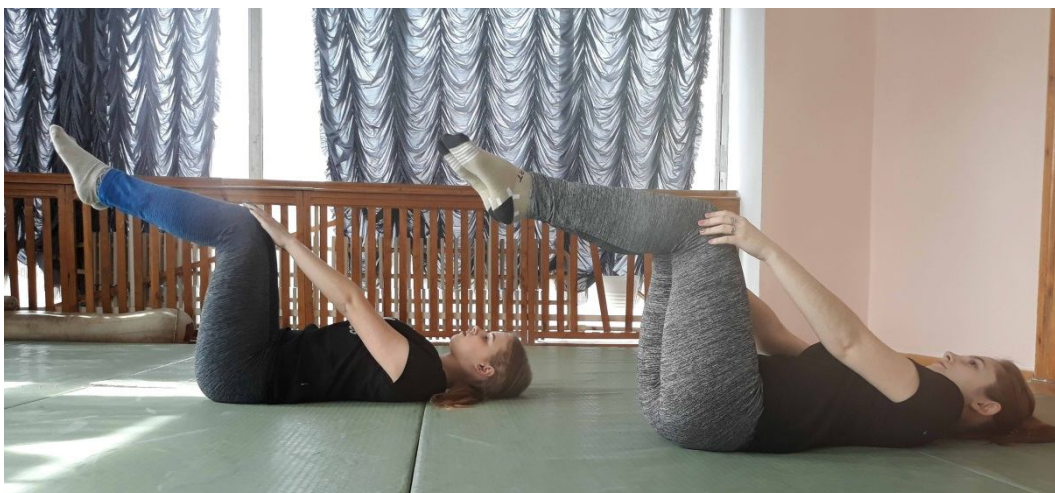


Рисунок 2.14

2. Зробити вдих, на видиху випрямити праву (ліву) ногу вперед, носок відтягнуть. Фіксуючи праву ногу, повільно підтягувати коліно до грудей. Тягнутися ліктями в боки (рис. 2.15).



Рисунок 2.15

Виконати по шість-вісім разів кожною ногою. Темп повільний.

Одночасне розтягування м'язів ніг

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, стегон, сідниць, попереку; збільшення рухливості плечових, тазостегнових, колінних суглобів

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації.

1. П. п. – лежачи на спині в угрупованні (рис. 2.16).



Рисунок 2.16

2. Зробити вдих, на видиху випрямити руки й ноги вперед, угору, витягнувши їх під кутом 45° або 90° . Розтягувати руки від плечових, ноги – від тазостегнових суглобів (рис. 2.17).

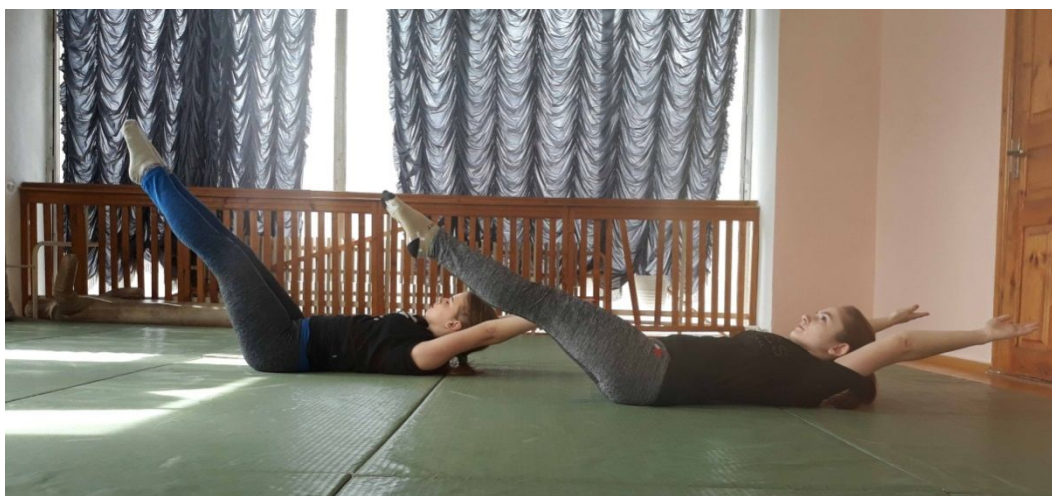


Рисунок 2.17

3. Повернутися в п. п.

Виконати вісім-десять разів. Темп повільний.

Розтягування хребта

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, збільшення рухливості суглобів хребта, формування (коригування) постави.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації.

1. П. п. – сидячи, руки на колінах, спина пряма. На вдиху потягнутися верхівкою вгору (рис. 2.18).



Рисунок 2.18

2. На видиху виконати глибокий нахил вперед, руки прямі, голова – між рук (рис. 2.19).



Рисунок 2.19

2. Повернутися в п. п.

Виконати шість-вісім разів. Темп повільний.

Комплекс вправ базового курсу виконується доти, доки студенти не освоють методичні особливості виконання вправ і готовність до переходу на

наступний рівень занять (початковий). Загалом тривалість програми начального рівня становить три-чотири тижні при регулярності занять два рази на тиждень.

2.2 Методичні особливості виконання вправ системи «Пілатес» першого рівня

Програма *початкового рівня* системи «Пілатес», зазвичай, складається з 12 – 14 вправ і, крім базових, включає видозмінені або модифіковані вправи.

Головні завдання початкового рівня:

- вивчити та вдосконалювати техніку виконання вправі;
- сприяти розвитку сили м'язів живота, спини, ніг, сідниць;
- сприяти збільшенню рухливості суглобів, гнучкості загалом;
- сприяти розвитку координаційних здібностей;
- навчитися контролювати кожен рух;
- зберігаючи правильну техніку виконання вправ, поступово збільшувати швидкість виконання вправ.

Головні методи навчання вправам:

- повторний;
- розчленовано-конструктивні вправи;
- цілісно-конструктивні вправи.

Далі представлені засоби базового рівня системи «Пілатес».

Сотня

Спрямованість РД: активізація дихання, циркуляції крові, підготовка організму до виконання наступних вправ; розвиток сили (силової витривалості) м'язів живота, ніг.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

1. П. п. – лежачи в угрупованні (рис. 2.20).



Рисунок 2.20

4. Підняти ноги вгору під кутом 90° до тулуба, носки витягнути. Виконувати ударні рухи руками вгору-вниз. На п'ять рахунків – вдих, на п'ять – видих (рис. 2.21).



Рисунок 2.21

5. Опустити ноги вниз (до прогину в попереку). Виконувати ударні рухи руками вгору-вниз. На п'ять рахунків – вдих, на п'ять – видих (рис. 2.22).



Рисунок 2.22

4. Повернутися в п. п.

Виконати від 20–30 до 100 дихальних рухів. Темп швидкий.

Скручування-розкручування

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, ніг, збільшення рухливості грудного та поперекового відділів хребта, плечових суглобів.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

1. П. п. – лежачи на спині, руки вгору, носки натягнуті (рис. 2.23).



Рисунок 2.23

2. Зробити вдих. На видиху підняти верхню частину тулуба, руки вперед. При підйомі тулуба не відривати ноги від підлоги (рис. 2.24).



Рисунок 2.24

3. Прийняти положення сидячи. Спина пряма (рис. 2.25).



Рисунок 2.25

4. Зробити вдих. На видиху виконати нахил уперед. Ноги в колінних суглобах не згинати, носки на себе, живіт втягнутий (рис. 2.26).



Рисунок 2.26

5. Скругливши спину, повернутися в п. п.

Виконати вісім-десять разів. Темп повільний.

Кругові рухи ногами

Спрямованість РД: збільшення рухливості кульшових суглобів, розтягування підколінних сухожиль, розвиток сили м'язів ніг та живота.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації.

П. п. – лежачи на спині. Руки уздовж тулуба. Підняти праву (ліву) ногу вперед, розгорнувши її назовні від стегна. Виконати коло правою (лівою) ногою, носок відтягнуть. Вдих – на початковій фазі руху, видих – на завершальній. Розтягувати ногу від тазостегнового суглоба. Верхня частина тулуба повинна бути нерухомою (рис. 2.27).



Рисунок 2.27

Виконати по шість-вісім разів кожною ногою. Темп повільний, середній.

Перекасти на спині

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, координаційних здібностей (рівноваги), масаж спини (рис. 2.28).



Рисунок 2.28

Опис вправи поданий у базовому рівні.

Розтягування м'язів ніг

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, спини, ніг; збільшення рухливості кульшових і колінних суглобів.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

1. П. п. – лежачи на спині в угрупованні (рис. 2.29).



Рисунок 2.29

2. Покласти долоні на коліно правої (лівої) ноги, випрямивши ліву (праву) ногу під кутом 45° від підлоги. Розтягувати ногу від тазостегнового суглоба. Ліктями тягнутися в боки (2.30).



Рисунок 2.30

Виконати по шість-вісім разів кожною ногою. Темп повільний, середній.

Одночасне розтягування м'язів ніг

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, спини, ніг, сідниць, збільшення рухливості плечових, тазостегнових, колінних суглобів.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

1. П. п. – лежачи на спині в угрупованні (рис. 2.31).



Рисунок 2.31

2. Одночасно витягнути руки й ноги, випрямивши їх під кутом 45° або нижче до прогину в поперек (рис. 2.32).



Рисунок 2.32

3. Виконати коло руками (рис. 2.33)



Рисунок 2.33

4. Повернутися в п. п.

Виконати вісім-десять разів. Темп повільний.

Розтягування хребта

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, збільшення рухливості суглобів хребта, формування (коригування) постави.

Опис вправи поданий у базовому рівні (рис. 2.34, 2.35).



Рисунок 2.34



Рисунок 2.35

Тюлень

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів живота, координаційних здібностей (рівноваги), масаж спини.

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації.

1. П. п. – сидячі, ноги зігнуті в колінних суглобах, розведені нарізно, стопи відірвані від підлоги, носки натягнуті. Руками обхопити гомілковостопні суглоби (рис. 2.36).



Рисунок 2.36

2. Виконати переكات назад до краю лопаток, не змінюючи положення ніг. Під час балансування на лопатках виконати три хлопки стопами (рис. 2.37).



Рисунок 2.37

3. Виконати переكات уперед, балансувати на п'ятій точці, одночасно виконуючи три хлопки стопами (рис. 2.38).



Рисунок 2.38

Виконати чотири-шість переكاتів. Темп середній.

Серія махів у боки

Спрямованість РД: розвиток сили м'язів ніг і сідниць, збільшення рухливості тазостегнових суглобів, розвиток координаційних здібностей.

Уперед-назад

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації

1. П. п. – лежачи на правому (лівому) боці, ноги разом. Для початкового рівня складності – одна рука під головою, інша – в упорі перед собою. Намагатися вирівнювати голову, тулуб і ноги в одну лінію (рис. 2.39).



Рисунок 2.39

2. Підняти праву (ліву) ногу в бік до рівня таза, злегка розгорнути її в тазостегновому суглобі п'ятою вниз, на вдиху вивести її вперед (нога паралельна підлозі). Утримувати тулуб нерухомо (рис. 2.40).



Рисунок 2.40

3. На видиху перевести праву (ліву) ногу назад. Не згинати ногу в колінному суглобі. Амплітуду збільшувати поступово, намагатися не втрачати рівновагу (рис. 2.41).



Рисунок 2.41

Виконати по 10–12 разів кожною ногою.

Вгору-вниз

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації.

1. П. п. – лежачи на правому (лівому) боці, ноги разом. Намагатися вирівнювати голову, тулуб і ноги в одну лінію (рис. 2.42).



Рисунок 2.42

2. На вдиху підняти праву (ліву) ногу в бік на 90 °, не згинаючи її в коліні (п'ята розгорнута вниз) (рис. 2.43).



Рисунок 2.43

3. На видиху повернутися в п. п., носок на себе. Амплітуду збільшувати поступово, намагатися не втрачати рівноваги (рис. 2.44).



Рисунок 2.44

Виконати по 10–12 разів кожною ногою.

Малі кола

Опис вправи. Організаційно-методичні рекомендації.

1. П. п. – лежачи на правому (лівому) боці, ноги разом. Намагатися вирівнювати голову, тулуб і ноги в одну лінію (рис. 2.45).



Рисунок 2.45

2. Підняти праву (ліву) ногу в бік до рівня таза (п'ята розгорнута вниз), з зусиллям виконувати кругові рухи правою (лівою) ногою в тазостегновому суглобі (рис. 2.46).



Рисунок 2.46

Виконати 10–12 разів кожною ногою.

Комплекс вправ першого рівня виконується доти, доки студенти не відчують впевненість у правильному виконанні вправ і готовність до переходу на наступний рівень занять (середній). Загалом тривалість програми першого рівня становить чотири-шість тижнів при регулярності занять два рази на тиждень.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Буркова О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграф. услуг «Радуга», 2005. – 335 с.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 320 с.
3. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / С. Вейдер. – М. : Феникс, 2007. – 97 с.
4. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.
5. Робинсон Л. Пилатес – управление телом : уникальное пособие по пилатесу для фитнеса и здоровья : официальный учебник / Л. Робинсон, Фишер Ж. Нокс ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – Минск : Попурри, 2005. – 272 с.
6. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М. : АСТ Астрель, 2004. – 177 с.

Виробничо-практичне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи,
проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Методика проведення занять з пілатесу, рівень І)

(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач **ЧЕТЧИКОВА** Ольга Іванівна

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *В. І. Шалда*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2019, поз. 224 М.

Підп. до друку 05.06.2019. Формат 60×84/16.

Друк на ризографії. Ум. друк. арк. 1,9

Тираж 50 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.